



Ensalada de broccoli

Preparación: 15 min

Rinde hasta 6 tazas

Ingredientes

- 1 cabeza de brócoli grande o 2 pequeñas, o 4 tazas de ramilletes de brócoli precortados
- 1 taza de arándanos rojos secos
- ½ taza de semillas de girasol sin cascara.
- 2 cucharadas de cebolla roja picada

Ingredientes para el aderezo

- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de yogurt sin sabor
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadas de azúcar

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Si el brócoli no está ya en ramilletes, rómpalo o córtelo en ramilletes pequeños.
2. Añade el brócoli, los arándanos secos, las semillas de girasol y las cebollas rojas a un tazón grande.
3. En un tazón más pequeño, mida y mezcle los ingredientes para el aderezo.
4. Vierta sobre los ingredientes en el tazón grande.
5. ¡Revuelva bien y buen provecho!